

NYHETSBRIV NOVEMBER

Hej!

Hoppas du har haft en trevlig Allhelgonahelg. Nu är KM i spinning avslutad samt Oktober-utmaningen och resultatet från dessa kommer i veckan. Nästa utmaning är en just en riktig utmaning och med enkla spelregler. Utmaningen är att vara med på alla typer av pass vi har minst en gång fram till juluppehållet! Med olika typer av pass betyder att olika längder på spinningpasset innebär att det är olika pass liksom att Jenny har tre olika typer av Zumba. Allt du behöver göra är att boka dig på passet och någon gång under perioden säga till oss att du vill vara med på utmaningen. Hojta till om du inte har en kod för att boka gruppträningspass på vår hemsida. Ingen kostnad för att vara med men ändå utlovas fina priser till er som lyckas!

I november och december erbjuder vi också våra medlemmar att utan extra kostnad göra ett konditionstest (med uppföljning efter 30 dagar). Ett inspirerande sätt att se vad du är konditionsmässigt men ännu mer intressant se vilken förändring som kan göras på 30 dagar. Boka en tid! Det är Jeanette som kommer att hålla i detta och hon har förutom förmiddagar även schemalagd tid torsdagskvällar

Du har kanske sett vår nya PT Tobias Sidfeldt i aktion? Han kan nu bokas för konsultationer och nu i november har vi ett riktigt bra erbjudande så håll utkik efter det när du är kommer och tränar alternativt kommer information på hemsidan senast på tisdag kväll. Tobias håller även i våra Weight Trainer-klasser samt det senaste gruppträningspasset stretch/töj. Vet du inget om vad detta är för något så ta kontakt med oss!

Till spinninggänget har informationen gått ut att vi ska byta ut våra spinningcyklar lagom till nya året. Det ska bli spännande!

Och till dig som inte har Facebook (där mycket av vår kommunikation sker!) kan vi starkt rekommendera att istället gå in på vår hemsida för att checka läget. På hemsidan har vi hela tiden flödet i Facebook rullande!

Bästa träningshälsningar i höstmörkret,

Allsports Wellness Center